

Code of Conduct

- Inom all hästsport är omsorgen om och omvårdnaden av hästen av yttersta vikt. Hästens välbefinnande skall alltid komma i första hand, före krav från uppfödare, tränare, ryttare, ägare, hästhandlare, organisatör, sponsorer, media och funktionärer.
- Hästens hälsa och välfärd måste garanteras vid all hantering av hästens väl som vid all veterinär behandling.
- Högt ställda kvalitetskrav på fodermedel, hygien, hälsa och säkerhet för hästen måste uppfyllas.
- Tänk på hästens närmiljö. Ventilation, utfodring och vattning måste fungera tillfredsställande. Detta gäller också under transport av hästen.
- Det är viktigt att ständigt verka för ökad utbildning och ökade kunskaper om hästhållning och träning.
- För hästens bästa är det väsentligt att ryttaren är kompetent och kunnig och dessutom i god fysisk kondition.
- Hästen är en levande varelse och detta måste beaktas vid all ridning och träning. Metoder som FEI och Svenska Ridsportförbundet anser olämpliga får inte användas.
- Svenska Ridsportförbundet skall på ett lämpligt sätt kontrollera att medlemmar, ridklubbar och distrikt värnar om hästens välfärd.
- De nationella och internationella bestämmelser som gäller inom ridsporten beträffande hästens hälsa och välfärd måste följas inte bara under nationella och internationella tävlingar utan också under träning. Tävlingsregler och bestämmelser måste ständigt granskas för att säkerställa hästens välbefinnande.

RYTTARMÄRKE

4

Lyssna på din kropp

Äta, träna och vila

För att tillgodogöra dig träningen måste du också äta och vila. Allt hänger ihop och alla delarna är lika viktiga. En obalans kan förr eller senare resultera i skador, försämrad prestationsförmåga, näringsbrist, förördad träningsglädje etc. Studier som gjorts inom golven har visat att spelare som tränar kompletterande styrke- och konditionsträning samt är noga med kosten presterar bättre än de som inte gör det.

Det du äter består av ungefär samma beståndsdelar som du själv - vatten, kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineralämnen. När du ätit bryts kolhydraterna, proteinet och fettet ner i sina beståndsdelar och blir till energi. Din energiförbrukning ökar kraftigt när du tränar, så vill du få ut maximalt av din träning gäller det att ha en bra mix i ditt bränsle. Väl sammansatta och regelbundna måltider är viktiga för dig som ryttare.

Det händer i kroppen

De största beståndsdelarna i de cellkroppar som bildar vår hjärna är vatten och protein. Cellerna skickar elektriska impulser så att vi kan tänka, lära och minnas. De elektriska signalerna fungerar inte bra utan vätska och näring. Utan regelbunden påfyllning av mat och vätska så sjunker möjligheten att tillgodogöra sig både den fysiska och den mentala träningen. Vatten är en viktig del för att de röda blodkropparnas hemoglobin ska kunna leverera syre till hjärnan. Dåligt med syre i hjärnan ger effekterna att du blir trött, har svårt för att koncentrera dig och får huvudvärk. För att förebygga är det bra om du dricker vatten före, under och efter träningspasset.

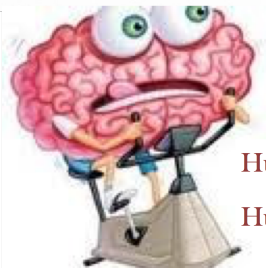
Kroppen är så känslig att 2 % vätskeförlust kan resultera i att prestationen sjunker ner till 80 %!

Om blodsockerhalten sjunker fungerar hjärnan sämre. Frukt är nyttigt och hjälper till att hålla en jämn blodsockernivå. Ta fruktpauser då och då. I ridsporten ställs höga krav på precision, koncentration och tålmod, i och med det är det extra viktigt för dig som ryttare att hålla blodsockernivån jämn och stabil. När blodsockret sjunker börjar kroppen producera stresshormonet kortisol för att frigöra glukos från levern. Kortisol bryter ned muskler och nervceller. En höjning av kortisolhalten leder också till irritation, koncentrationssvårigheter och trötthet, effekter som är mycket negativa för dig som ryttare.

Kaffe och drycker som innehåller koffein höjer kortisolhalten i blodet vilket ger fysiska och mentala stresssymptom. Sötsaker som till exempel godis, bullar och kakor kan också ge en negativ effekt. Snabba kolhydrater tas snabbt upp av kroppen och lurar den att frisätta mycket insulin. Insulinet behövs för att transportera glukos in i kroppens celler, vid en obalans blir du trött i och med att blodsockernivån sjunker. Se till att äta riktig mat och inte godis, risken är annars stor att du råkar ut för blodsockerfall med en markant försämrad prestationsförmåga som effekt.



Vad och när äter du en vanlig träningsdag - och vad äter du under en tävlingsdag?



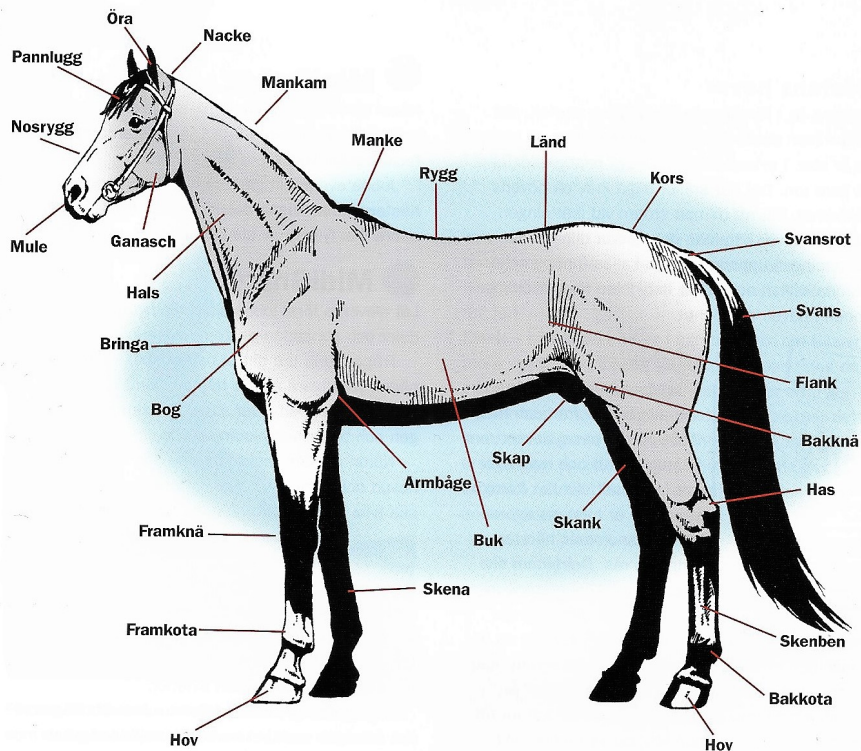
Hur tänker du?

Hur förbereder du dig mentalt?



Östergötland

Hästens delar



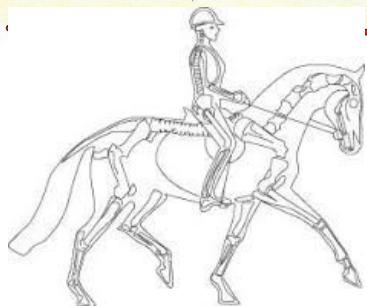
Fysiologi – läran om hur kroppen fungerar

- En häst andas ungefär 8 till 16 gånger i minuten när den vilar. När den arbetar andas den snabbare, upp till 150 andetag per minut om den jobbar hårt. Pulsen hör ihop med hjärtat och hur det pumpar. Varje gång hjärtat slår känns pulsen som ett "slag". Den kan lättast kännas om fingrarna hålls på ett blodkärl under käken vid ganaschen på hästen. Normal puls är ungefär 28 till 40 slag per minut om hästen är i vila. När den arbetar blir pulsen snabbare.

En frisk häst har en kroppstemperatur på 37,5–38,5 grader – den kan variera mellan olika individer. Tempen tas i ändtarmen på hästen.

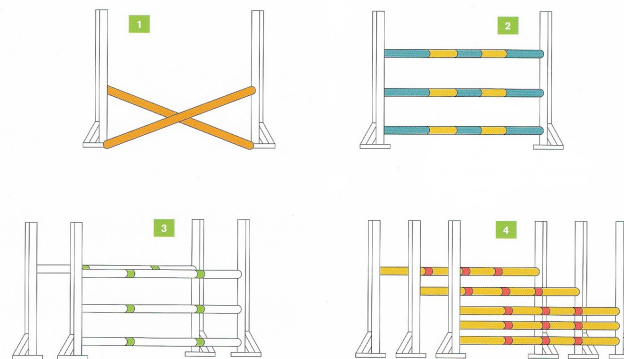
Anatomi – läran om kroppens byggnad

Innanför huden består kroppen av skelett, muskler, senor och leder samt organ. En häst har cirka 205 ben som utgör skelett. Skelettet kan delas in i två delar. Den "axiala" delen består av skalle, hals, rygg- och svanskotpelare med revben, bröstben och bäcken och den andra består av extremiteterna.



OLIKA HINDERTYPER

1. Sax
2. Koppeäck/uppriktstående
3. Oner
4. Trippelbar



GYMNASTIKHOPPING. I likhet med cavaletti är det nyttig träning för både ryttare (sits, position, balans) och häst (gymnastik, styrka) att gymnastikhoppa. Med gymnastikhoppning menas flera låga hinder som står tätt i en lång serie efter varandra. När det inte ryms något galoppsprång mellan två hinder, kallas serien för en studs.

Hur går det till på en tävling?

Grundregler!

Känsla för tempo

I den fortsatta utbildningen i terrängridning måste ryttarens känsla för tempo övas upp. Tempokänsla är viktig både när man gör långtriter och när man tävlar i hoppning eller terrängritt. Annars är det lätt hänt att man av okunskap ställer för stora krav på hästen.

Ryttaren kan öva att rida en i förväg fastställd sträcka, som helst ska vara försedd med markeringar för att underlätta. Först och främst ska ryttaren tänka på att rida i jämnt tempo och jämn rytm. Detta är en grundförutsättning för att han ska kunna rida längre sträckor på ett för hästen skonsamt sätt. Genom sådana övningar förbättras hästens kondition väsentligt. Nästa steg skulle kunna vara att ryttaren får lära sig att hålla ett visst tempo.

Normaltempo är:

- i skritt – ca 100 till 125 m per minut,
 - i arbetstrav – ca 220 till 250 m per minut,
 - i arbetsgalopp – ca 330 till 400 m per minut.
- (För att tillryggelägga en 1 km i skritt behöver man alltså ungefär 8 till 10 minuter, i trav 4 till 5 minuter och i galopp 2,5 till 3 minuter.)

Med hjälp av markeringarna och en klocka måste ryttaren skaffa sig en känsla för normaltempo. Värdena för de enskilda gångarterna, särskilt galoppen, kan sedan varieras, så att ryttaren lär sig bedöma även andra hastigheter.

Banhoppning

När ryttaren har lärt sig grunderna, som beskrivits i det föregående, kan han träna på att hoppa delar av en bana. Man kan eftersträva samma krav som vid stillhoppning.

På en sådan hoppbana krävs det att ryttaren, förutom att klara enkelhinder, hinder med relaterade avstånd med fastställda distanser och kombinationer, kan rida svängar, byta varv och göra tempoväxlingar. Däremellan har man lagt in cavaletti, som ska tas i trav, och dessa gör hästen lydigare för hjälperna. Dessutom gör de att banhoppningen blir lugnare och säkrare.

För att hoppundan ska bli harmonisk krävs att ryttaren rider kontrollerat i lätt sits före och efter hindren och att han samordnar hjälperna samt att hästen villigt svarar på dessa.

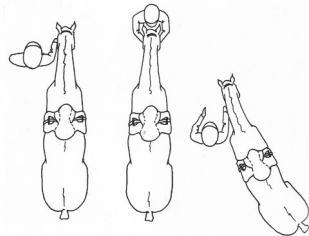
Detta kräver i sin tur bl.a. följande:

- Anridningen mot hindren sker i ett jämnt och efter hästen anpassat grundtempo, från vilket rätt avsprängningspunkt väljs och hästen i taktmässig galopp hoppar mitt över hindret och är rak i landningen.
- Vid hoppning av hinder med relaterade avstånd med fastställda distanser måste ryttaren rida på föreskrivet antal galoppsprång. För att kunna göra detta måste han ha förmåga att förlänga galoppsprången på en häst med mindre vägvinnande galopp och förkorta galoppsprången på en häst med mycket vägvinnande galopp, utan att hästen tappar rytmen. Det föreskrivna antalet galoppsprång måste hållas.
- Vid hoppning av kombinationer måste ryttaren rida an mot det första hindret på ett sådant sätt att han mjukt och flytande kan rida vidare på föreskrivet antal galoppsprång.



VISNING VID HAND

- Vid utställningar, bedömningar, veterinärbesiktningar, av säkerhetsskäl vid daglig skötsel.
- Gå vid bogen på hästens vänstra sida.
- Fatta tygeln med högerhanden eller ett par decimeter nedanför bettet. Håll pekfingeret mellan tyglarna. Är hästen het och ivrig kors tyglarna i handen, så får du ett fastare grepp. Tygeländan fattas med vänsterhand.
- När du vill att hästen skall sätta igång för högerhanden mot hästens haka. Smäcka om det behövs, dra aldrig igång hästen. (Hamnar du framför och drar, samtidigt som du kanske tittar på hästen backar den gärna.). Vid behov peta på bakdelen med ett långt spö som du har i vänsterhanden.
- Gå i takt med hästen utan att jäkta.
- Vid visning i trav fattas hela tygeln i högerhanden. Du går kvar vid bogen och ger hästen friare tygel så att inte du stör den. Hitta hästens takt och följ den!
- När du skall vända vänd åt höger, så att du själv går på ytterspår, för att förhindra att bli trängd och trampad i vändningen. Vänd alltid i skritt.
- Bromsa en pigg eller bråkig häst med armbågen mot hästhalsen eller bogen.
- Uppställning sker framför domare eller dylikt med hästens "öppna" sida mot domaren, d.v.s. benparet som är närmst domaren skall med frambenet stå något framför det borte, och bakbenet bakom det borte bakbenet sett från sidan. Rätta hästen framåt, bromsa upp steget.



- När hästen stannat placerar du dig framför hästen, med en tygel i vardera handen. Ett par decimeter i från huvudet fattas tygeln. Händerna får inte skymma huvudet.
- Om domaren går runt hästen skall du ta ett steg åt sidan när han är framför så att hästen syns framifrån. Går han över till andra sidan "öppna" den sidan, genom att ta hästen ett steg framåt.
- Vid all visning skall hästen vara väl förberedd: genom träning, rykt, finputs m.m.. Du skall vara prydligt klädd i ändamålsenlig klädsel.
- **TÄNK PÅ ATT:**
 - Ha ett korrekt uppförande.
 - Ha två handsfattning vid skritt, -enhandsfattning vid trav.
 - Vara lugn.
 - Hitta hästens takt- överlita inte.
 - Driv hästen bakifrån.
 - Allt skall vara prydligt.

Hoppning

Hoppträningen börjar så snart som ryttaren lärt sig styra, inverka och följa hästen i olika gångarter. Till en början är det främst fokus på ryttarens sits, position, balans och följsamhet, sedan adderas inverkan.

Cavaletti som är låga bommar på marken, är ett bra sätt att träna sin balans i den lätta sitsen som vanligtvis används vid hoppning. Det är samtidigt bra och lösgörande gymnastik för hästen. Bommar på marken kan varieras på många olika sätt och anpassas såväl till hästens steglängd som utbildningsnivå.

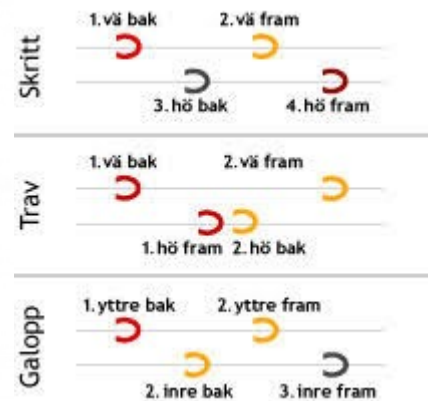
ANRIDNING

- Skänkeln ska ligga intill hästen mot hindret. Strax före hindret långer hästen sin hals något framåt-nedåt för att se hindret och bedöma avsprängspunkten rätt, taxera. När hästen gör det är det viktigt att ryttaren är följsam med händerna framåt.
- När hästen hoppar av för ryttaren följsamt sitt överliv något framåt. Rörelsen ska inte överdrivas - ryttaren ska bara följa med i rörelsen så mycket som språngkurvan kräver.
- Över hindret ska ryttaren ha blicken riktad mot nästa hinder eller i riktning mot den väg som är tänkt att ridas.
- När hästen landar ska ryttarens överliv rätas upp något så att tyngdpunkten flyttas bakåt i sadeln.

BÖRJA HOPPA. Att hoppa över ett litet hinder kan jämföras med ett något förstorat galoppsprång, varken mer eller mindre. Om du travar mot hindret är det enklast om du rider lätt till dess du vänt upp mot hindret och bara har ett par meter kvar. Då ställer du dig upp i lätt sits och följer mjukt med hästen i språnget. Vill hästen fatta galopp kan du mycket väl låta den galoppera, om du ser till att den inte rusar iväg och kastar sig över hindret. Att rida i balans är lika viktigt vid hoppning som i all annan ridning.

Att ryttaren själv tänker framåt och inte tvekar är viktigt vid hoppning. Som ryttare måste du signalera till hästen klart och tydligt att ni tillsammans ska ta er över hindret. Om du själv tvekar, finns det risk för att hästen vägrar eller bryter ut vid sidan om hindret.

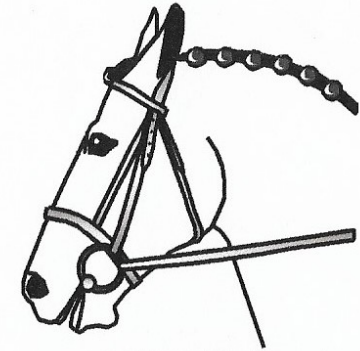
Hästens gångarter



HÄSTENS SINNEN



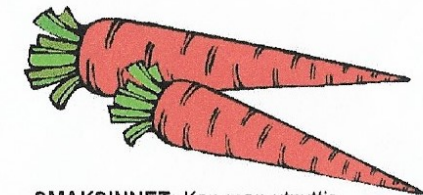
SYNEN: Hästen är närsynt. Den kan bli rädd för plötsliga rörelser, färger, föremål och hinder,



LUKTSINNET: Hästen har väldigt utpräglat luktsinne. Det är i första hand med lukten hästen undersöker nya föremål. Hästen kan reagera på starka lukter, parfym eller lukten av grisar. Den känner igen lukten på den han känner igen.



HÖRSELN: Hästen hör väldigt bra. Den kan vrida örat åt det håll ljudet kommer ifrån. Hästen kan bli rädd för plötsliga eller obehagliga ljud. Man kan använda sin röst för att lugna hästen.

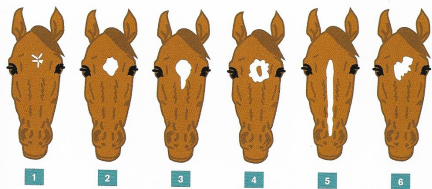


KÄNSELN: Hästen har väl utvecklad känsel. Den har känselhår på mulen och undersöker föremål med hjälp av både lukt och känsel.

SMAKSINNET: Kan man utnyttja vid tämjning och dressyr genom tilldelning av belöning. Först ska hästen göra det ryttaren vill - sedan kan den belönas.

HÄSTEN: Hästen är ett flockdjur. Det betyder att hästar vill leva tillsammans med andra hästar. Hästen är också ett flyktdjur. Om en häst blir skrämdd så reagerar den med att fly från faran.

Om den tama hästen kommer lös så springer den vanligtvis hem till stallet där den känner sig trygg.

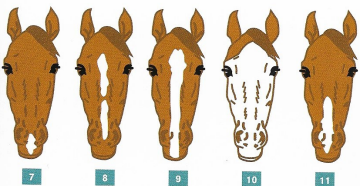


Hästens tecken

TECKEN

Hästar kan ha vita tecken på huvudet och på benen. Det finns en massa olika varianter och benämningar.

TECKEN PÅ HUVUDET



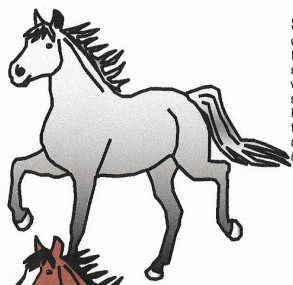
1. Vita hår i pannan (vhjp)
2. Stjärn (stj)
3. Skjuten stjärn
4. Ringstjärn
5. Strimblås (strbls)
6. Oregelbunden stjärn
7. Snopp
8. Bruten blås (brut bls)
9. Genomgående blås (gmblls)
10. Lykta
11. Nosblås



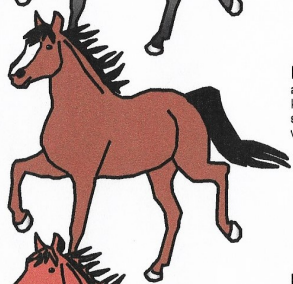
TECKEN PÅ BENEN

1. Vit kronrand
2. Vit krona
3. Vit kота
4. Vit halvstrumpa
5. Vit helstrumpa
6. Vit ball

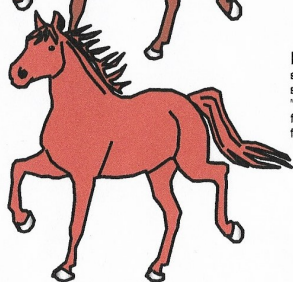
HÄSTENS FÄRGER



SKIMMEL: Skimmeln föds ofta mörk och blir ljusare med åren, "avbelbar". Efter ett tag är den grå med vit man och svans och till slut kan den vara alldeles vit. Det finns också brun eller rödskimmel som då har inslag av bruna eller röda hår. En "konstant" skimmel behåller den färg den föds med hela livet. Det finns också hästar som föds vita med stålgrå ögon. De kallas Albinos.



BRUN: En brun häst har någon nyans av brun färg på sina täckhår (på kroppen) medan skyddshären (man och svans) är svarta. En mörkbrun häst kan vara så mörk att den nästan ser svart ut.



FUX: En fux är en häst som har samma färg på täckhår som på skyddshår. Det finns mörka luxar "svettfux" och ljusa luxar. De ljusa luxarna kan ibland ha en nyans ljusare färg i man och svans.



Säker ridning

Den säkraste ridningen är den där du använder sunt förnuft och inte utsätter dig och hästen för onödiga risker. Låter väl enkelt? En bra riktlinje är att aldrig rida eller köra fortare än att du har hästen under kontroll.

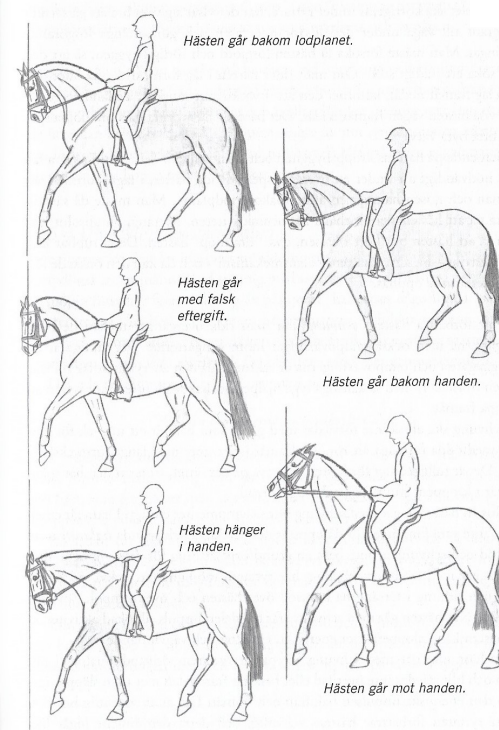
Innan du ger dig ut i skog och mark bör du kunna hantera hästen i alla tre gångarterna – skritt, trav och galopp. Hästar har en förmåga att bli extra uppspelta när de kommer ut i naturen. Allra helst på fält och andra stora, öppna ytor som lockar både häst och ryttare till sköna galopper. För säkerhets skull ska du rida ut tillsammans med någon. Allra helst om du är oerfaren.

HÅLL AVSTÅND. Rid inte snett bakom varandra. Då är det lätt att den ena hästen sparkar efter den andra och av misstag träffar ryttaren. Är ni många ekipage, rid parvis och håll bra avstånd till hästarna framför och bakom. Minst en hästlängd. Skrittaren man på lång tygel är det säkrast att behålla en lätt kontakt med hästens mun.

KAN DU INTE FÅ NOG AV ATT RIDA UT? Då kan turridning vara något att prova på. Turridning på iståndstater är i särklass vanligast, men även andra raser förekommer. Innan du bokar plats, kontrollera att arrangören har goda referenser och nödvändiga försäkringar.

TRAFIKREGLER FÖR RIDANDE

- Rid eller kör på höger sida av vägen så nära kanten som möjligt.
- Låt aldrig hästen invänta varandra på vänsida av vägkanten. Hästar är flockdjur och i vissa fall kan en häst kasta sig efter den del av flocken som redan gått över vägen.
- Om ni ska svänga, ge alltid tecken i god tid så att alla i gruppen och övriga trafikanter är förberedda.
- Mörkvet kommer snabbt på hästen, väntan och vägen. Slätt på reflexerna även om det är ljus när du rider i skog. En rider häst bör ha reflexer blå på varje ben, dessutom ska ryttaren ha reflexer för att synas ordentligt. När du kör måste ryttaren ha ljusa med vit ljus föremål, ljuka med vit ljus bakåt, orange reflex åt sidan och två ljusa reflexer bak.



Allemansrätten

Ridning och körning ingår visserligen i allemansrätten, men eftersom hästar är större och tyngre finns en hel del att ta hänsyn till för alla hästburna. Allemansrätten handlar mycket om att tänka efter före.

Där marken riskerar att trampas sönder är det inte tillåtet att rida eller köra. Är du det minsta osäker på en ridväg, chansa aldrig utan fråga markägaren först. Om du vill rida på någon annans mark måste du ta ditt ansvar, det bäddar för en bra relation. Om du pratar med markägaren så brukar det sällan bli några problem. Ta gärna första kontakten själv. Då inser den som äger marken att du bryr dig, är positiv, ansvarsfull och engagerad.

PÅ STUBBÄKRAR. Odlad mark får du inte rida på. Det gäller även stubbäckar. Det är alltid markägaren som bestämmer om du får rida på den guldgruva stubben eller inte. Att fråga först och rida sedan är en bra regel.

I SKOGEN. När marken är blöt och känslig, vanligtvis under vår och höst, ska du undvika att rida på mjuka skogsstigar, ångar och i hagar. Var alltid försiktig när du rider på stigar med synliga trädrötter, så att hästen inte trampar sönder rötterna. Då kan det bli rotlöta i trädet och virket förstörs. Ta reda på vilka skogsområden som används för jakt och under vilken tid. Undvik att rida i dessa områden under tiden för jakt på älg och småvilt.

I NATURRESERVAT. I nationalparker och naturreservat är naturen extra känslig och här gäller inte allemansrätten på samma sätt som i övrigt. Läs på anslagstavlor i området vad som gäller. Är du osäker – ring kommunen eller Länsstyrelsen.

PÅ VÄG. Det finns många olika sorter vägar: allmänna, kommunala och statliga (för att nämna några). Här är det fullt tillåtet att rida bara du följer lagarna i trafiken. Sedan finns det enskilda vägar och skogsbilvägar och här är det allemansrätts regler som gäller. Var alltid försiktig med att rida för nära känsliga dikekanter och vägrenar. Att rida i trafik innebär alltid en risk. Välj i första hand ridstigar och andra trafikerade vägar.

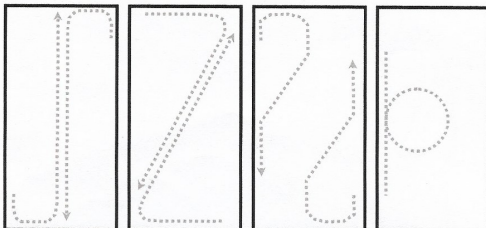
PÅ STRANDEN. Här gäller allemansrätten, men det är upp till varje kommun att bestämma när det är tillåtet att rida eller inte. De flesta stränder har hund- och ridförbud under badsäsongen, men är ridbara under övriga delar av året. För att veta mer exakt, ring din kommun och fråga.

- HÄR FÅR DU ALDRIG RIDA:**

 - Åkrar, vallar och annan odlad mark.
 - Tomter.
 - Parkor, gräsmattor och planteringar.
 - Skogsplanteringar.
 - Trottoarer och cykelbanor.
 - Uppmärskade skidspår, motionsspår och vandringleder.

Vägarna på ridbanan

© Ulrika Pernler

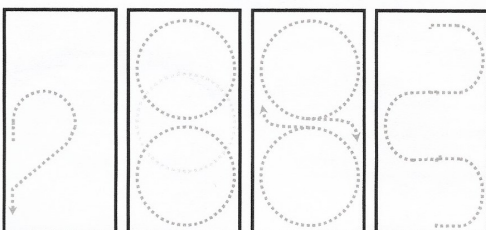


Vänd rakt upp
Vänd mitt på närmaste kortsida. Rid rakt över hela ridbanan, byt varv när du kommer till mitten av den andra kortsidan.

Vänd snett igenom
Passera en kortsida. Efter hörnet vänder du snett över hela ridbanan och byter varv.

Vänd halvt igenom
Vänd mitt på närmaste kortsida. Rid rakt fram en bit. Sedan rider du snett ut mot den långsida du ryss var på och byter varv.

Volta
En stor rund cirkel som går in till mitten av ridbanan. Volten börjar och slutar på samma ställe.



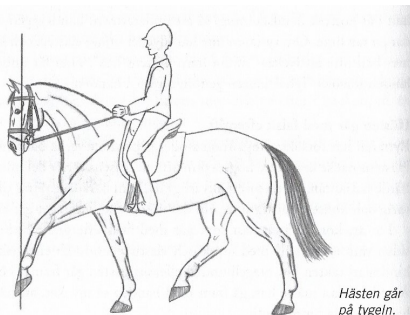
Volt tillbaka
Rid en halv volt. Rid sedan snett ut mot spåret igen och byt varv.

På volterna
Man rider på någon av de stora volterna. Det är vanligast att man använder kortfaste volterna men man kan även rida på stora mittvolten.

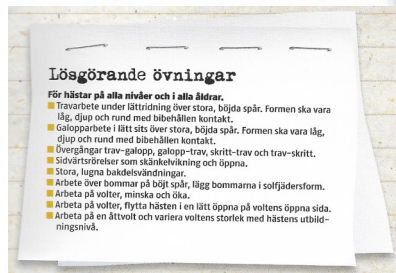
Byt om volt
Rid över medellinjen. Ställ om hästen och byt till den andra volten.

Serpentinepår
Rider man för att mjuka upp hästen. Varje båge räknas som en serpentinebåge. Bågen börjar och slutar vid medellinjen.

Hästens form



Hästen går på tygelin.



Lösgörande övningar

- För hästar på alla nivåer och i alla åldrar.
- Travarbete under lätttridning över stora, böjda spår. Formen ska vara låg, djup och rund med bibehållen kontakt.
 - Galopparbete i lätt stis över stora, böjda spår. Formen ska vara låg, djup och rund med bibehållen kontakt.
 - Övergångar trav-galopp, galopp-trav, skritt-trav och trav-skritt.
 - Sidvårtsrörelser som skänkelvinkning och öppna.
 - Stora, lugna balledövningar.
 - Arbeta över bommar på böjt spår, lägg bommar i solfjäderform.
 - Arbeta på volter, minska och öka.
 - Arbeta på volter, flytta hästen i en lätt löpna på voltens öppna sida.
 - Arbeta på en åttvolt och variera voltens storlek med hästens utbildningsnivå.

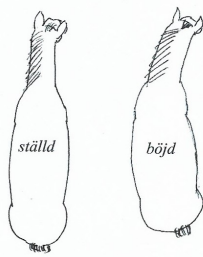
GRUNDEN TILL LÖSGJORDHET är för mig som för andra; hästen måste värmas upp innan man kan spanna bågen för fullt och den måste varvas ner efter ett arbetspass. Det är en grundprincip att i början av ridpasset rida i lång och låg form på stora linjer.

Vissa rörelser är i sig mer lösgörande än andra. I skritt är stora bakdelsvändningar eller sidvårtsrörelser bra att jobba med under uppvärmningen. Samma sak gäller trav med öppna och många övergångar, det är ganska klassiska övningar som många arbetar med.

En häst är inte lösgjord för att den slapp lullar fram oerhört avspänd – hästen ska arbeta och ta i, men vara mentalt avslappnad och genomsläpplig, hästen ska jobba genom hela kroppen.

Det är en hårfin balans mellan spänst, som jag vill ha, och spänning, som jag försöker undvika. Detta är kopplat till lösgjordhet men jag kommer att ta upp det detaljerat i kapitlet som behandlar schvung.

Jag upplever att många tror att deras häst är lösgjord när den knäpper av i nacken och i djup och låg form släpper bettet och är »lätt i handen«. Det är en falsk känsla; du ska hela tiden ha kontakt med din häst även under arbete med



längre hals.

En häst blir inte mer lösgjord för att du gör lösgörande övningar i all evighet, du ska inte trötta ut din häst på förarbetet. Då blir den bara slapp och orkeslös. Det gäller kvaliteten i stället för kvantitet. Vilka övningar som är lämpliga beror på just din häst. Du behöver hitta övningar som passar att ta till när den drabbas av spänning under arbetspasser.

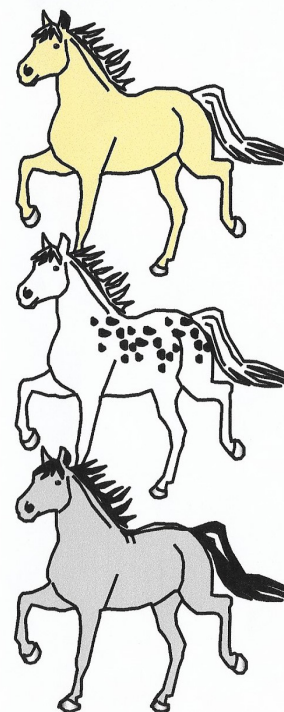
Att hästen ska utföra rörelser som kräver mycket kraft och spänst är A och O inom dressyren. Ta en arbetspiruett som exempel,

det krävs stor muskellkraft för att göra det jobbet – men hästen kan vara lösgjord och genomsläpplig genom ryggen ändå. Krävande rörelser som ska göras med spänst står inte i motsatsförhållande till lösgjorda rörelser – när allt är korrekt finns båda delar i samma moment.

I tidigare kapitel har jag påpekat hur du måste kunna påverka din häst snabbt för att agera rätt på dressyrbanan. Om hästen är tillräckligt lösgjord kan du spanna bågen när det krävs, det vill säga din häst är redo att samarbeta med dig omedelbart.

Jag vill alltid börja arbetet i skritt, för att sedan gå över till en gångart som hästen har lätt för.

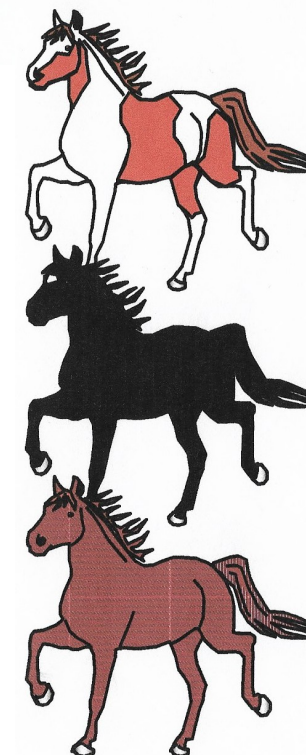
Det blir till att börja med större volter, sidvårtsrörelser, kanske någon bakdelsvändning för att få hästen mjuk och lösgjord, innan jag börjar med en annan gångart. Vissa hästar har lättare för att jobba i galopp, andra i trav. Här måste du prova dig fram till vilken gångart som enklast tar dig fram till en lösgjord häst.



ISABELL: En häst med gul hårrem och vit man och svans kallas för isabellfärgad. Det är en halvblinistisk färg och hästen saknar helt anlag för svarta hår.

TIGRERAD: Tigrerade hästar har mindre fläckar av färgade hår på vit botten eller vita fläckar på färgad botten. Storlek och täthet varierar i färg beroende på täckhårens fläckar.

BLACK: Alla blacka hästar har en blå (svart rand från mankammen till svansen över ryggen), gräpp (en mörk strimma på var sin sida om manken) och zebratecken på benen (mörka tvärgående ränder). Fjordhästen är ett bra exempel på en brunblack häst. Den vanligaste blackfärgen fjordingar har är jusbrunblack. Muslacken har askgrå täckhår med svarta skyddshår och hovar. Rödblacken har rödbruna täckhår och mörkbruna skyddshår.



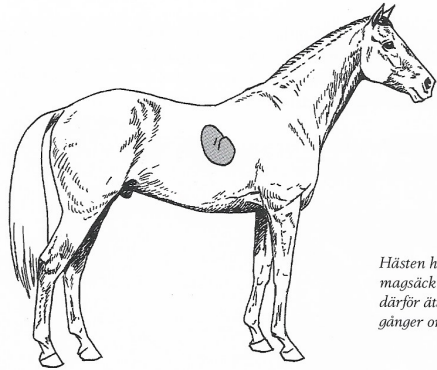
SKÄCK: En häst som har inslag av stora mörka fläckar på ljus botten kallas för skäck. Fläckarnas storlek och placering varierar mellan olika hästar. En häst kan vara till exempel brunskäck eller rödsäck.

RAPP (SVART): Helt svarta hästar är mycket ovanliga. Ofta då man tror att en häst är svart är den istället mörkt, mörkt brun. En rapp ska ha svarta täck- och skyddshår utan inslag av andra färger.

STICKELHÄRIG: En stickelhärig häst bär inslag av ljusa hår instickna på en mörkare botten.

Faktorer som påverkar foderbehovet

Teoretiska kunskaper om utfodring är en nödvändig grund, men man måste också iaktta hästen för att se att foderstaten är rätt. När man vet hästens vikt (se s 117) kan man med hjälp av foderstatstabeller ta reda på ungefär hur stort hästens totala näringsbehov är. Det *totala näringsbehovet* indelas i *underhållsbehov*, som hästen behöver för att kunna leva, och *tilläggsbehov* för arbete, dräktighet, digivning eller tillväxt. Beräkning av foderbehovet med hjälp av tabeller eller dataprogram kan aldrig ersätta häst-



Hästen har liten magsäck och måste därför äta flera gånger om dagen.

människans känsla och erfarenhet eftersom två lika stora hästar kan ha helt olika näringsbehov.

Storlek. Det är i första hand hästens vikt, inte dess höjd, som är vägledande för underhållsbehovet.

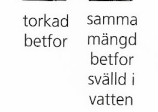
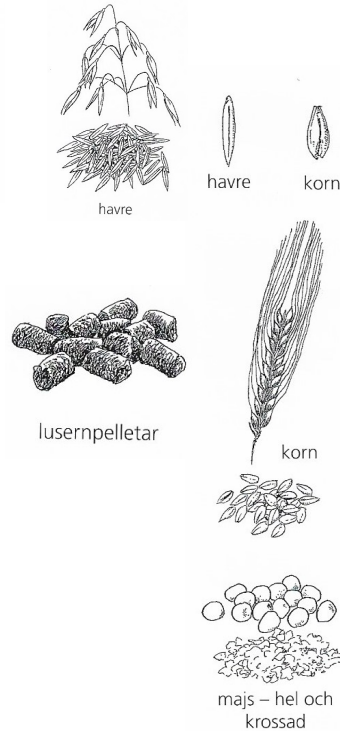
Hästens typ. Två till synes likadana hästar kan ha helt olika näringsbehov. Den ena är lättfödd, den andra svärfödd. Hästar som står högt i blod, dvs hästar som har ett stort inslag av fullblod, är ofta mer svärfödda än kallblod och naturraser.

Temperament. Livliga, nervösa hästar gör ofta av med mer energi och kan därför kräva mer foder. Med hjälp av foderstaten försöker man påverka hästen. Man kan ha ambitionen att få den nervösa att bli lugn och harmonisk och den "lata" hästen att bli mer alert.

Ålder. Unga hästar behöver en extra proteinrik foderstat för att kunna växa. Det gäller också dräktiga och digivande ston samt gamla hästar som har svårt att tillgodogöra sig fodret. Mycket gamla hästar kan ha problem att tugga eller smälta fodret.

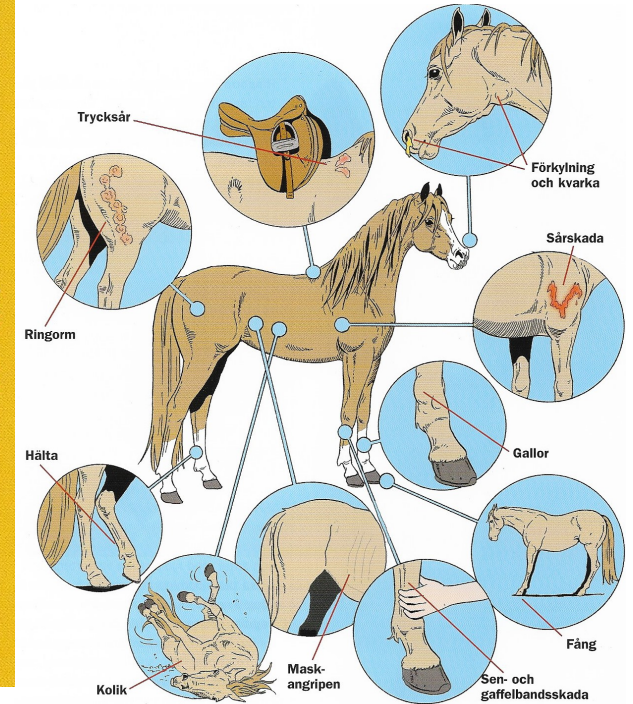
Arbete. En häst i hårt arbete behöver en näringsrikare foderstat än den häst som går i lätt arbete. Hästen måste arbeta i rätt form, dvs vara i balans och använda sina muskler rätt, samt vara i psykisk jämvikt för att man ska kunna fodra den till kondition. *Felaktigt arbete kan aldrig kompenseras med foder. Rätt arbete och skötsel är bästa sättet att få hästen att tillgodogöra sig fodret.*

Årstid. För att behålla sin kroppstemperatur behöver hästen mer foder under den kalla årstiden än under den varma. Vintertid gäller det att vara noga med klippta hästar. Man måste ta hänsyn till stallens temperatur, utevistelse och om hästen är täckad eller otäckad.



DOPNING

För de allra flesta är det självklart att man inte tävlar eller tränar hårt samtidigt som hästen får medicin – men det gäller också att känna till att det tar tid för medicinen att försvinna ur hästens kropp. Med dopning menas vanligen åtgärder eller medel som kan påverka hästens temperament och/eller prestationsförmåga. Många läkemedel gör just det – påverkar hästen på ett eller annat sätt. Därför får en häst som har behandlats med något läkemedel inte tävla förrän efter en viss tid, så kallad karenstid. Karenstiden varierar från fyra dagar till uppemot en månad. Svenska Ridsportförbundet har ett regelverk med karenstider som går att hitta på www.ridsport.se. Det är sällan som någon i Sverige dopar sin häst medvetet, oftast handlar det om slarv eller okunskap när någon fastnar i en dopingkontroll. Slarv som man som ansvarig får stå till svars, och straffas, för. Ta reda på vad som gäller i förväg.



Första hjälpen!

Det är viktigt att man har en bra sjukvårdslåda eller ett -skåp i stallen om olyckan skulle vara framme.

Bomull används vid sårtvätt och bandagering.

Kompresser för att läggas direkt mot sår.

Gasbinda för att kunna lägga bandage.

Elastiska lindor för att skydda bandaget.

Liniment.

Antiseptiskt medel.

Tvål, till exempel Lactacyd, för rengöring av små sår och irriterad hud.

Mjukgörande salva, till exempel Helosan eller Ildomin till sårskorpor och irriterad hud.

Termometer för att kontrollera om hästen har feber.

Sax är nödvändigt och den ska ha en trubbig spets för att inte skada ponnyen.

Trätjära.

Brems som snörs åt runt mulen för att lugna ner hästen när den ska behandlas och måste stå stilla.

Andra bra hjälpmedel är hovtång, visitertång och hovkniv.



HOVÅRD. Verkning och eventuella skor måste anpassas efter varje hästs exteriöra förutsättningar. En hovslagare bör se över hästens hovar var 6-8 vecka, lite beroende på hur de växer. När hovslagaren kommer ska hästen vara inne i stallen, rengjord och ha hovarna kratsade. Hovslagaren tar loss skon genom att slå upp den gamla sömnen och sedan rycka bort den. Efter det tas allt dött sulhorn bort, bärranden verkas och jämnas till. Hovslagaren riktar den nya skon, det vill säga bankar och slår på den så att den ska passa hästens hov exakt. Sedan fäster hovslagaren skon med ny söm som slås i, vilks ner, dras till, knips av och nitas så att inget vasst sticker ut.

Till och med den mest välskötta häst kan bli sjuk. Precis som vi människor kan hästen drabbas av förkylningar, sårskador, eksem, ont i magen, hälta och många andra åkommor.

För att kunna förklara för veterinären hur ponnybeter sig är det bra att veta vilka symtom den har, alltså tecken på sjukdom och namn på de vanligaste sjukdomarna.

Smittsamma sjukdomar

Några sjukdomar är smittsamma och kan spridas genom direktkontakt (hästen nosar på någon annan häst eller skötaren för med sig smittan i kläder och skor) eller i vissa fall även genom luften.

Hästinfluensa – är en virussjukdom. Symtomen är hög feber, hosta och rinnande näsa. Hästinfluensa smittar genom luften och genom direktkontakt. Det finns vaccin mot sjukdomen som gör att hästen kan bli lindrigare sjuk eller immun.

Kvarka – är en bakteriesjukdom där hästen får hög feber, hosta och bölder under käken. Kvarka smittar genom direktkontakt.

Sårskador och hudens sjukdomar

Sårskador kan uppstå när hästar busar med varandra i hagen, fastnar eller trampar på något. Allt kan hända och olika typer av sårskador är: krossår, ytliga sår, djupa sår och sticksår. Ytliga sår räcker oftast att man tvättar rena med en mild tvål och vatten och får sedan läka under uppsikt av skötaren. Vid stora sårskador eller djupa sår ska veterinär tillkallas, det kanske behöver sys eller behandlas med penicillin.

Ringorm är en svampinfektion i huden, hästen får runda hårlösa fläckar. Ringorm smittar genom direktkontakt.

Trycksador orsakas av dåligt anpassad utrustning.

Karledsinflammation är en inflammation i hästens karleder, så kallad mugg. Det är vanligt på hösten och våren när det är fuktigt väder och leriga hagar. Grus och smuts tränger in i småsår i huden som blir inflammerad.

Hälta och hovens sjukdomar

Hälta är ett symtom på att något är fel, och en vanlig anledning till att hästen måste vila från träning och tävling. Orsaken kan vara allt från en vrickning eller överansträngning till hovböld och fång.

Vrickning av kotleden uppstår om ponnybeter trampar snett. Ledan blir svullen och behöver kylas med kallt vatten, detsamma gäller en överansträngd sena.

Hovböld är en inflammation i hoven. Ibland spricker den av sig själv men hovslagaren kan behöva titta på hoven, känna var bölden sitter med hjälp av en visitertång och rensa det inflammerade området.

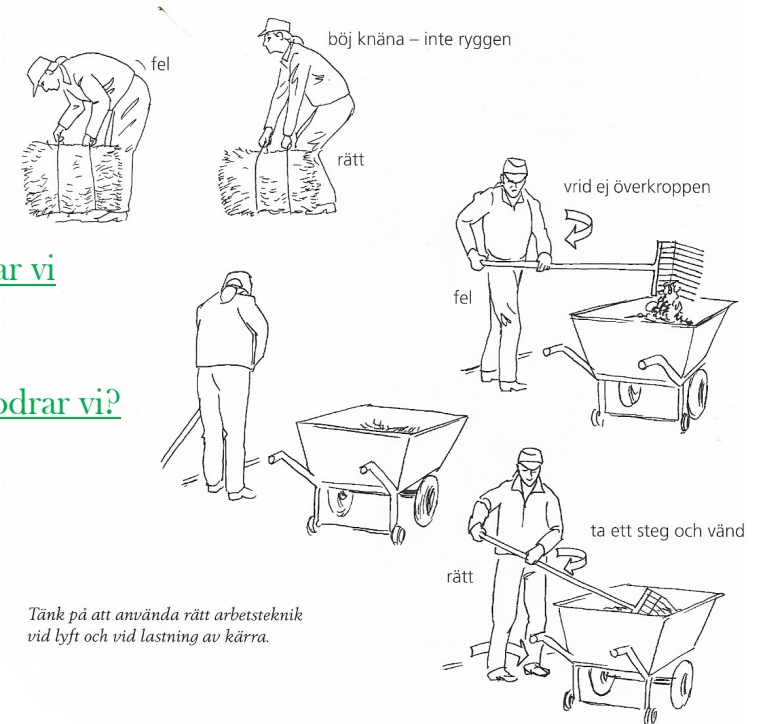
Fång är en hovsjukdom som framför allt drabbar ponnyer som har lite lätt för att bli runda. Ponnyerna får ont i framhovarna – eller i alla fyra hovar. Den står i fångställning, med frambenen långt framför sig och bakbenen under sig. Hovarna blir varma. Så fort ponnyerna visar tecken på fång ska allt kraftfoder tas bort och går den på bete ska den tas in därifrån.

Andra sjukdomar

Kolik är ett samlingsnamn som beskriver smärta från magen, men däremot inte vad hästen har ont av. Den vanligaste formen av kolik är gaskolik, andra är tarmvred och förstoppning. Behandlingen beror på vilken form av kolik hästen har drabbats av, men "första hjälpen" vid ett kolikanfall är att ta bort allt foder. Vid ett lindrigt anfall kan det sedan räcka med att låta hästen röra sig lite grann, men vid svårare kolik krävs veterinärbehandling.

Hosta kan bero på en dammig miljö eller möjligt foder som hästen kan reagera mot.

Stelkramp är en otäck och onödig sjukdom som orsakas av bakterier i jorden. De kan utvecklas om ponnyerna får ett djupt sticksår. Ponnyerna får svårt att röra sig och tugga. Numera är det inte så vanligt med stelkramp, eftersom det finns vaccin mot sjukdomen. Det är enkelt och viktigt att vaccinera mot stelkramp.



Vilka rutiner har vi

i stallet?

Hur mockar, fodrar vi?

Visitera

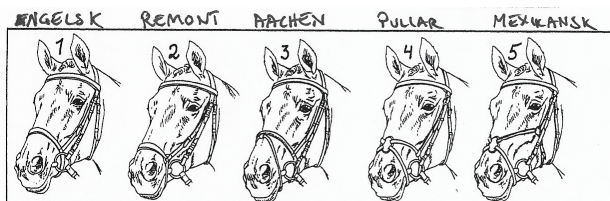
Den dagliga rykten är ett perfekt tillfälle att visitera hästen och stämma av att allt är ok. Visitera betyder undersöka och det är precis vad du gör – du kontrollerar att hästen verkar frisk och kry.

Börja vid huvudet och känn igenom hela kroppen, från topp till hov. Ju bättre du känner hästen, desto lättare är det att upptäcka om något inte står rätt till. Visiteringen handlar dels om att upptäcka sådana problem som behöver veterinärvård, dels om att upptäcka små avvikelser som kan bli allvarliga om de inte upptäcks i tid.

EN FRISK HÄST

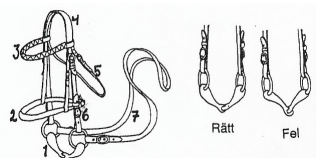
- Ser pigg ut på ögonen.
- Har ätit upp sin mat och bajsat som den ska.
- Andas ungefär 8–16 gånger i minuten när den vilar och har en vilopuls mellan 28–40 slag per minut.
- Har svagt laxrosa slemhinnor i mun och ögon.
- Har inga sår eller svullnader på kroppen. Håll extra koll på områdena där utrustningen ligger an (exempelvis under sadeln, sadelgjorden och tränset). På sommaren när det är varmt ute och hästen kanske svettas extra mycket, kan det bli veck i huden som utvecklas till skavsår.
- Har torra ben och belastar alla fyra benen lika mycket.
- Ömmar inte vid lätt tryck på muskler, rygg, senor eller leder.

Hästens utrustning- och tillpassning



Inget tränis håller om man inte sköter det. Tvätta av det varje dag med sadeltvål och lite vatten. I bland kan man behöva olja eller fetta in tränset, använd dig då av olja eller läderfett utan kemikalier. Annars kommer tränset att tappa formen eller gå sönder. Det samma händer också om man oljar / fettar in lädret för mycket / ofta. Det gäller inte bara att sköta tränset utan man måste också kunna spädda det rätt för att det ska fungera.

Börja alltid med att kontrollera att inte pannbandet är för kort. Ett för kort pannband gör att nackstycket trycker på hästens öron, vilket kan skapa obehag samt skav. Sidstyckena ska avpassas så att det bildas 1-2 små rynkor i mungipan. Se det som en riktlinje, sitter bettet för högt (om sidstyckena är för korta) blir det obehagligt för hästen. Det stramar och kan skava. Hänger bettet å andra sidan för långt ned i munnen kommer det att slå mot hästens tänder.

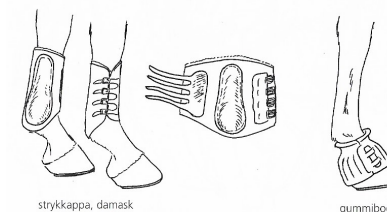
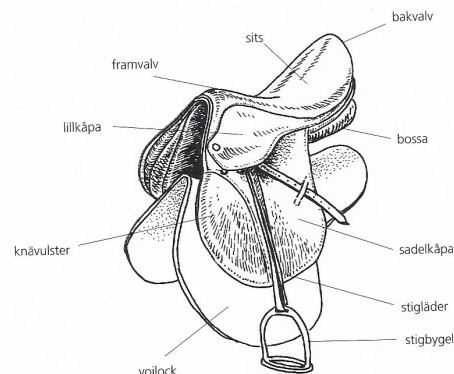


Han frestas också att börja leka med bettet, kanske bita tag, kanske sticka tungan över bettet. Då blir det svårare att kommunicera med hästen. Käkremmen ska spännas så att man enkelt får in en knuten hand mellan remmen och ganaschen. Sitter den för hårt kan hästen få svårt att andas. Nosgrimmor finns många olika som spännas på skilda sätt. Se till att tränset sitter rakt, och att alla remmar sitter i sina söljor så att de inte stör hästen.

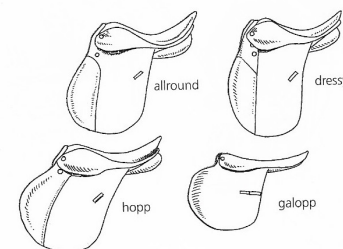
2. Remont / Hannoveransk nosgrimma. Används ofta på unga hästar, därav namnet. Den håller bettet stadigt i munnen. Ska spännas 6,5-7,5 cm ovan näsborrarna, remmen ska gå nedanför bettet, man ska få in två fingrar mellan nosgrimmans och nosryggen när den är spädd.

3. Aachen grimma. Består av två delar, nosgrimma, dels en extra rem-aachen. Grimman används på hästar som gapar. Aachenremmen tar bort framåtbjudn. Vanligaste typen av nosgrimma, spännas ovanför bettet och under sidstyckena.

4.5. Pullargrimma. En annan variant av aachengrimma. Krysset på nosgrimmans ska sitta mitt på nosryggen. Används på heta hästar, som ligger på!



(Tänk på att spännen ska stängas bakåt.)

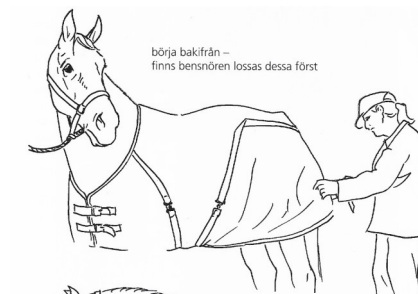


All utrustning ska hållas hel och ren. Läder rengörs varje dag, och smörjs in vid behov. Schabrak och benskydd borstas rena varje dag. Hästens täcken ska även de borstas rena. Tvättar man utetäcken så blir impregneringen sämre.

Ta av och lägga på täcket

När hästens täcke ska tas av börjar man alltid bakifrån. Om täcket har bensnören lossar man dem först. Därefter lossar man bukjorderna eller -gjordarna och sist bogspännet. Då bogspännet hela tiden är stängt kan inte täcket glida bakåt medan övriga spännen lossas. Börjar man tvärtom med bogspännet kan täcket lätt glida bakåt och skrämma hästen genom att bukjordarna hamnar i skapet. Lika illa kan det gå om man glömmar bakbenens bensnören och tar av täcket. Händer det en orolig häst kan den slå sig fri.

Täcket läggs på genom att man placerar det långt fram på hästen. Sedan drar man det bakåt till rätt läge. Härremmen lägger sig



då åt rätt håll och skav eller tryck undviks. Bogspännet fästs först, därefter bukjord och eventuella bensnören. Det är viktigt att bukjorderna spännas ordentligt utan att irriterar hästen. Ett bra täcke ska ligga på plats fortfarande efter en hel natt. Ett dåligt pålagt täcke blir lätt söndertrampat, vilket innebär en kostnad av åtskilliga hundralappar och risk för skador på hästen.

